

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemele</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,8 CK: 9,1 SÓ: 1,35</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,3 SZH:33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,3 CK: 8,8 SÓ: 0,97</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:537 ZS: 23,3 TZS: 6,8 FH: 20,7 SZH:53,7 CK:2,3 SÓ: 2,05</p>	<p>Zöldborsóleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 15,8 TZS: 4,6 FH: 18 SZH:75,4 CK: 21,4 SÓ: 1,42</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 622 ZS: 16,4 TZS: 6 FH:37,3 SZH:79,7 CK: 28 SÓ: 0,88</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 735 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 34,5 SZH:76,1 CK: 5,7 SÓ: 2,43</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 594 ZS: 14,9 TZS: 5,7 FH: 16 SZH: 92,8 CK: 45,4 SÓ: 0,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH:28,4 CK:1,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 2,7 FH:7,4 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,39</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 9 SZH: 64,3 CK: 35,9 SÓ: 0,69</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 12,3 SÓ: 0,69</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:626 ZS: 16,5 TZS: 3,6 FH: 23,2 SZH:91,3 CK:22,1 SÓ: 1,95</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH:68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 478 ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH:20,1 SZH:39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 23,6 TZS: 6,6 FH: 21,4 SZH:71,5 CK: 22,1 SÓ: 2,26</p>	<p>Zöldségregmleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 817 ZS: 39,8 TZS: 12,3 FH: 20,6 SZH: 90,9 CK: 11,1 SÓ: 1,69</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,18</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:8,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,71</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,8 CK:8,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 34,7 CK: 8,7 SÓ: 1,09</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:418 ZS: 16,3 TZS: 4,5 FH: 19,8 SZH:45,3 CK:0,8 SÓ: 1,77</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 648 ZS: 27,4 TZS: 7,9 FH: 20,7 SZH:77,2 CK: 17,3 SÓ: 2,88</p>	<p>Csirkeraguleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 937 ZS: 10 TZS: 2 FH:26,6 SZH:134,4 CK: 26,8 SÓ: 1,59</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,8 SZH:85,8 CK: 34,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Citromos kerti leves Főtt tojás Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 532 ZS: 14,1 TZS: 4,4 FH: 24,5 SZH: 67,3 CK: 3,5 SÓ: 1,36</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,2 CK: 1,2 SÓ: 1,17</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,48</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 42,2 CK: 16,8 SÓ: 0,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH:52,4 CK:26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH:39,5 CK: 9,6 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Karamellás körteleves Borsos sertéstkányú Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:712 ZS: 24 TZS: 7,3 FH: 21,9 SZH:89,8 CK:32,5 SÓ: 1,79	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 650 ZS: 14,1 TZS: 3,9 FH: 23,7 SZH:105,5 CK: 11,4 SÓ: 1,73	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 727 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH:106,7 CK: 46,8 SÓ: 0,26	Magyaros gombaleves Tejberizs Kakaós szórát Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 624 ZS: 10,9 TZS: 5,9 FH: 18,1 SZH: 107,1 CK: 35,6 SÓ: 1,33	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,6 SÓ: 1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,2 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,37	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,33	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.